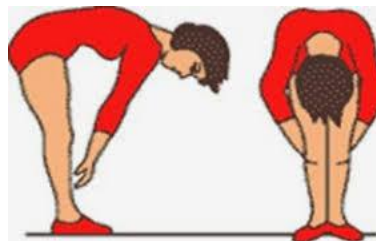
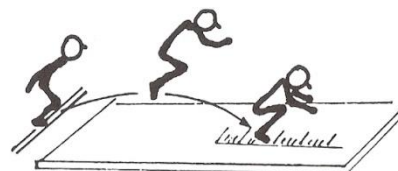


**Gibkość** - Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.



| Wynik                                  | Punktacja                |
|--|--------------------------|
| chwyt oburącz za kostki                | <b>minimalny 1 pkt</b>   |
| dotknięcie palcami obu rąk palców stóp | <b>dostateczny 2 pkt</b> |
| dotknięcie palcami obu rąk podłoża     | <b>dobry 3 pkt</b>       |
| dotknięcie dłońmi podłoża              | <b>wysoki 4 pkt</b>      |
| dotknięcie głową kolan                 | <b>wybitny 5 pkt</b>     |

**Skoczność** - Skok w dal z miejsca. Odległość mierzy się w centymetrach. Wykonuje się 3 próby liczony jest najlepszy wynik.



| Wynik          | Punktacja                |
|----------------|--------------------------|
| 110 cm i mniej | <b>minimalny 1 pkt</b>   |
| 120 – 111 cm   | <b>dostateczny 2 pkt</b> |
| 130 – 121 cm   | <b>dobry 3 pkt</b>       |
| 140 – 131 cm   | <b>wysoki 4 pkt</b>      |
| 150 – 141 cm   | <b>wybitny 5 pkt</b>     |

**Siła ramion** - Zwis na drążku na czas – jedna próba.



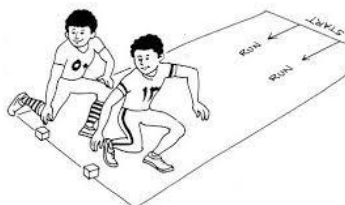
| Wynik | Punktacja                |
|-------|--------------------------|
|       | <b>minimalny 1 pkt</b>   |
|       | <b>dostateczny 2 pkt</b> |
|       | <b>dobry 3 pkt</b>       |
|       | <b>wysoki 4 pkt</b>      |
|       | <b>wybitny 5 pkt</b>     |

**Siła mięśni brzucha** - Leżenie tyłem, stopy zahaczone o drabinki – wykonywanie skłonów w przód tzw. brzuszki w czasie 10 sekund.



| Wynik       | Punktacja                |
|-------------|--------------------------|
| 3 i mniej   | <b>minimalny 1 pkt</b>   |
| 5 – 4       | <b>dostateczny 2 pkt</b> |
| 7 – 6       | <b>dobry 3 pkt</b>       |
| 9 – 8       | <b>wysoki 4 pkt</b>      |
| 10 i więcej | <b>wybitny 5 pkt</b>     |

**Bieg wahadłowy** – Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" podnosi z ringo woreczek biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), gdzie kładzie woreczek do ringo, a podnosi drugi woreczek i biegnie na linii startu/mety i kładzie woreczek do ringo.



| Wynik | Punktacja                |
|-------|--------------------------|
|       | <b>minimalny 1 pkt</b>   |
|       | <b>dostateczny 2 pkt</b> |
|       | <b>dobry 3 pkt</b>       |
|       | <b>wysoki 4 pkt</b>      |
|       | <b>wybitny 5 pkt</b>     |